

Пусть у нас за столом царит приятная атмосфера.

- Мне нравится быть с вами. Давайте все вместе приятно проведем время за столом. Пожалуйста, выключите телевизор.
- Я учусь каждый день! Выучите со мной названия продуктов. Поговорите об их форме, цвете и вкусе. Я смогу научиться, откуда какой продукт привезен.
- Я люблю кушать со всей семьей. Я могу есть почти всё то же, что едят взрослые.
- Когда я ем или пью, я должен сидеть. Посадите меня на детское сиденье за общим столом.
- Дайте мне маленькую ложку или вилку, маленькую тарелку и кружку. Я еще иногда немного пачкаюсь во время еды. Я учусь!
- Не забудьте помыть со мной руки до и после еды.



Давайте мне безопасную еду.

- Пища, которую вы мне даете, должна помещаться в рот и быть достаточно мягкой, чтобы ее можно было свободно жевать.
- Не давайте мне пищу, которой я могу подавиться: твердые сырые овощи, целые виноградинки, арахисовое масло на ложке, чипсы, орехи, попкорн, сушеные фрукты, сосиски, куски мяса и карамель.
- Разрежьте виноград пополам, арахисовое масло намазывайте тонким слоем, сосиски разрежьте продольно.



Если у вас возникли вопросы по поводу моей еды, задайте их WIC.

Я могу помочь!

- Разрешите мне помочь вам на кухне. Я могу:
 - мыть фрукты и овощи
 - рвать листья салата
 - намазывать арахисовое или сливочное масло на хлеб
 - называть и считать продукты
 - делать рожицы из кусочков фруктов и овощей
 - разговаривать о приготовлении пищи
 - расставлять приборы на столе
 - выбрасывать мусор в мусорное ведро
- Мне нравится помогать вам. Возможно, я и есть буду лучше!



Проследите, чтобы я помыл руки прежде, чем начну вам помогать.



Давайте поиграем!

Мне нравится играть каждый день. Отметьте, что бы вы хотели попробовать делать со мной.

- Танцевать
- Играть в “повтори за мной”
- Играть в “чехарду”
- Играть в “прятки”
- Играть, как будто мы готовим еду, разведываем джунгли, притворяемся животными и т.п.
- Погулять



Когда вы играете со мной, это помогает мне стать умнее, сильнее, здоровее и радостнее!

Смотрите, что я умею!

- Мне нравится всё делать самостоятельно. Пожалуйста, похвалите меня.
- Я умею бегать, прыгать и бросать мячик. Давай поиграем в мяч!
- Мне нравится представлять себя кем-то, например, играя в магазин.
- Я знаю много слов и могу разговаривать с вами. Мне нравится разговаривать. Я часто спрашиваю: «Почему?»
- Я умею сам себе накладывать еду. Если вы подержите миску, я могу зачерпнуть из нее ложкой еду и положить себе на тарелку. Пожалуйста, не сердитесь, если я что-то пролью.
- Я могу научиться говорить “спасибо” и “пожалуйста”.
- В магазине я могу выбирать овощи.

Следите за моей безопасностью и здоровьем.

- Когда мы едем в машине, всегда сажайте меня в детское кресло.
- Показывайте меня педиатру и стоматологу.
- Держите опасные для меня вещи в недоступных местах.
- Внимательно следите за мной вблизи водоемов.
- Держите меня подальше от сигаретного дыма.
- Научите меня каждый день чистить зубы и пользоваться зубной нитью.
- Когда я играю на солнце, не забудьте намазать меня солнцезащитным кремом.
- Переходя улицу, держите меня за руку.
- Не больше 1–2 часов просмотра телевизора и игры за компьютером в день!

Мне 3 года.
Пожалуйста,
поиграйте со мной!

Моё имя _____ Дата _____

Я вешу _____ килограмм Для поддержания здоровья наша семья занимается: _____

Мой рост _____ см _____



Рецепт здоровой закуски:

«Пицца» из цельнозерновых английских булочек

- Разделите булочки и поджарьте их в тостере
- Намажьте соусом, посыпьте тертым сыром и овощами
- Разогревайте в микроволновой печи до растопления сыра

Закуски - это важно!

Здоровые закуски помогают мне развиваться. Планируйте мои перекусы и не позволяйте мне наесться одними закусками.



Калифорнийская программа WIC, Департамент здравоохранения штата Калифорния
Это учреждение работает по принципу равных возможностей.

Отдельная информация заимствована из серии статей «Помогите мне расти здоровым» (Help Me Be Healthy) программы WIC штата Мэриленд.



Позвольте мне самому решать, сколько съесть.

- Вы выбираете здоровую пищу для меня. Я решаю, какую еду и в каком количестве буду есть.
- Мне нравится принимать решения самостоятельно. Вы знаете, какая еда полезна для меня. Разрешите мне выбирать между разными видами здоровой пищи.
- У меня всё ещё маленький желудок. Начинайте с маленьких порций каждого вида пищи. Подождите, когда я попрошу еще.
- Позвольте мне самому решать, когда я наелся. Не заставляйте меня есть или доедать до конца.
- Не волнуйтесь, если я отказался от еды или закуски. Сегодня я могу съесть больше, а завтра меньше. Не упрощайте меня поесть и не заменяйте мне еду другими блюдами.
- Давайте мне мою любимую еду вместе с чем-то новым. Иногда вам придется предложить мне новую пищу 10 раз, прежде чем я захочу ее попробовать. Это нормально. Я изучаю новую пищу.
- Я часто меняю свои предпочтения. Сегодня мне эта еда может нравиться, а завтра нет. Я научусь есть почти любую пищу.

Правильная еда для трехгодовалых детей — давайте мне ее каждый день:

Злаки



4 из этих вариантов:

- 1 кусок хлеба или пресной лепешки
- 1 стакан сухих цельно зерновых хлопьев
- ½ стакана вареных макарон, риса, овсянки
- 6 маленьких крекеров

Половина злаков, которые вы мне даете, должны быть цельными!

Белок



3–4 из этих вариантов:

- 2 столовых ложки рубленого мяса, курицы, индейки, рыбы
- 1 яйцо
- 4 столовых ложки вареной толченой фасоли
- 1 столовая ложка арахисового масла
- 4 столовых ложки тофу

Из мяса и фасоли я получаю больше всего железа, которое укрепляет мою кровь!

Овощи



3 из этих вариантов:

- ½ стакана вареных резаных овощей
- 1 стакан сырых (не твердых) овощей
- 100 грамм овощного сока

Давайте мне по одному темно-зеленому или оранжевому овощу каждый день!

Молочные продукты



4 из этих вариантов:

- 100 грамм молока
- 100 грамм йогурта
- 1 кусочек сыра

В WIC мне дают молоко с низким содержанием жира.

Жиры, масла и сладкое

в малых количествах

Фрукты



2–3 из этих вариантов:

- ½ стакана свежих, консервированных или замороженных фруктов
- 100 грамм 100%-ного фруктового сока (не больше!)

Давайте мне по одному фрукту с витамином С каждый день (апельсин, клубника, дыня, манго, папайя, соки WIC).

Начинайте с небольшого количества, пока я не попрошу больше.

Пример моего меню

Кормите меня 3 раза в день с 2–3 перекусами в промежутках. Мне нравится есть в одно и то же время каждый день.

Вот примерное меню, на которое можно опираться. **Заполните пробелы и составьте здоровое меню для меня.** Выберите продукты из каждой пищевой группы, которые помогут мне расти и развиваться.



	Примерное меню – давайте мне:	Мое меню – давайте мне:
Завтрак	овсяная каша с добавлением корицы и нарезанного кубиками яблока, ½ стакана персик, нарезанный, ½ молоко, 100 гр.	
Перекус	«пицца» из цельнозерновой английской булочки (½ булочки, 2 столовых ложки томатного соуса, 1 столовая ложка сыра) ассорти из вареных овощей, ½ стакана вода, примерно пол-стакана	
Обед	буррито с яйцами (1 жареное яйцо, 1 маленькая лепешка из непросеянной муки, ½ кусочка сыра) вареная кукуруза, ½ стакана молоко, 100 гр.	
Перекус	мюсли, 1 стакан йогурт, 100 грамм виноград, разрезанный, около 4 ягод вода, примерно пол-стакана	
Ужин	спагетти с соусом из молотой индюшатины (2 столовых ложки индейки, ½ стакан вареной вермишели) зеленый салат, 1 стакан апельсин, нарезанный, ½ молоко, 100 гр.	
Перекус	маленькие крекеры из непросеянной муки, 6 шт., намазать 1 столовой ложкой арахисового масла сок, 100 гр.	